



Protect yourself and your family. Get a flu shot this fall.

Anyone can get the flu and can easily give it to others. Keep your family healthy by getting a flu shot.

Who Should Get the Flu Vaccine?

- Babies 6 to 23 months old
- Adults age 50 and older
- People with medical conditions like asthma, diabetes or heart problems
- Pregnant women
- Anyone living in a nursing home or long term care facility
- Anyone living with or caring for infants or someone in the above groups

The flu can cause fever, cough, muscle aches, weakness and headaches. It can cause pneumonia and other severe health problems.

Call your doctor, nurse or clinic today!

The flu shot does not cause the flu.

The flu shot contains an inactivated (killed) virus that will not give you the flu. There may be some soreness where the shot is given. Some people may feel slightly feverish or achy for 1-2 days while their immune system responds to the vaccine.

Help stop the spread of the flu.

Here are some ways you and your family can help stop the spread of the flu:

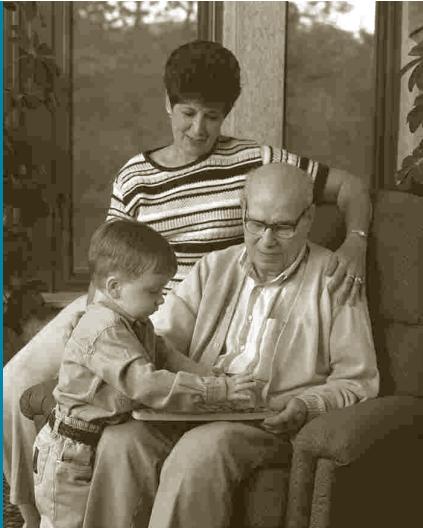
- Get a flu vaccine.
- Wash your hands often with soap and water, or use a hand sanitizer.
- Try not to touch your eyes, nose or mouth.
- Cover your nose and mouth with a tissue every time you sneeze or cough.
- Stay home when you are sick.
- If you have a fever or cough that won't go away, see your doctor.

Find out More.

Find a clinic on-line at <http://flucliniclocator.org/>.

Parents can call Healthy Mothers, Healthy Babies at 1-800-322-2588 to find an immunization clinic for their child.

More information about the flu shot and other immunizations is available on the Department of Health website:
www.doh.wa.gov/cfh/immunize.



**Llame a su médico,
enfermera o clínica hoy
mismo.**

La vacuna contra la gripe no causa gripe.

La vacuna contra la gripe contiene un virus inactivado (muerto) que no causa gripe. Puede haber un poco de dolor donde le ponen la inyección. A algunas personas les da un poco de fiebre o se sienten adoloridas 1 ó 2 días mientras su sistema inmunitario responde a la vacuna.

**Ayude a detener la propagación de la
gripe.** Estas son algunas maneras en que usted y su familia pueden ayudar a detener la propagación de la gripe.

- Vaya a que le pongan una vacuna contra la gripe.
- Lávese las manos con agua y jabón frecuentemente o use un higienizante para las manos.
- Trate de no tocarse los ojos, la nariz ni la boca.
- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo cuando estornude o tosa.
- Quédese en casa cuando esté enfermo.
- Si tiene fiebre o tos que no se le quita, vaya al médico.

Infórmese mejor. Para obtener más información acerca de la vacuna contra la gripe y otras vacunas, visite el sitio de Internet de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades en:
<http://www.cdc.gov/flu/espanol/>
o el sitio de Internet de la American Lung Association en: <http://flucliniclocator.org/>.

Si necesita ayuda para encontrar una clínica de vacunación, llame a Healthy Mothers, Healthy Babies al **1-800-322-2588**.

Protéjase su familia y usted mismo. Vacúnese contra la gripe.

A cualquiera le puede dar gripe y su contagio es muy fácil entre personas. Mantenga a su familia sana consiguiendo una vacuna de la gripe.

¿Quién se debe vacunar contra la gripe?

- Los bebés de 6 a 23 meses de edad
- Adultos de 50 años en adelante
- Las personas con problemas médicos como asma, diabetes o problemas del corazón
- Las mujeres embarazadas
- Residentes de asilos para ancianos y de otras instalaciones de cuidado a largo plazo
- Cualquiera que esté viviendo con bebés o alguien en los grupos antedichos

La gripe puede provocar fiebre, tos, dolor muscular, debilidad y dolor de cabeza. También puede causar pulmonía y otros graves problemas de salud.